

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХОЛМЕЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования**

РАССМОТРЕНО

методическое объединение

учителей естественно-матем. цикла

протокол от 30.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

А. В. Аброскина

30.08.2023

**Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности «Фабрика здоровья»
для основного общего образования
Срок освоения: 1 год (для 8 и 9 классов)**

Составитель: Михалёва Е.А.
учитель биологии и химии

Выписка верна 31.08.2023



Директор

В. И. Сугакова

Пояснительная записка.

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа «Фабрика здоровья» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Программа «Фабрика здоровья» рассчитана на 34 учебных занятий в 8- 9 классах (1 час в неделю).

Цель курса:

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи курса:

1. Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
2. Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
3. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

Содержание курса

Общее количество часов –34.

Тема 1. Введение (2ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».

Тема 4. Исследовательская работа (2ч)

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

Заключение (2ч)

Итоговое тестирование

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Освоение программы элективного курса должно обеспечить достижение следующих обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

6) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

Познавательные универсальные учебные действия

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

1. Причины, нарушающие здоровье.
2. Факторы, способствующие сохранению здоровья.
3. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Обучающиеся должны уметь:

- Сравнивать, анализировать и делать выводы.
- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения.
- Выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни.
- Выполнять исследовательские работы.

Формы отчётности:

1. Тестовый контроль.
2. Презентации по здоровому образу жизни.
3. Исследовательская работа «Определение витамина «С» в некоторых

продуктах».

4. Рефераты по здоровому образу жизни.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Содержание учебных разделов (тем)	Общ ее кол - во часо в	в том числе	практика	Форма контроля
			теория		
Тема 1. Введение (2ч)					
1.	ЗОЖ, его составляющие.	1	1		
2.	Значение здорового образа жизни	1	1		
Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)					
3.	Окружающая среда и здоровье человека.	1	1		реферат
4.	Радиация и здоровье.	1	1		
5.	История табакокурения. Действие табачного дыма на организм	1		1	
6.	Курение, мы и наше потомство.	1	1		рефераты, тест
7.	Правда, об алкоголе.	1	1		дискуссия, тест сообщения, тест
8.	Влияние алкоголя на организм.	1	1		
9.	Наркотики, зависимость и последствия.	1		1	
10.	Уголовная ответственность за наркотики.	1	1		
11.	История открытия вируса. Вирусные заболевания человека.	1	1		
12.	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	1		1	творческое задание
13 - 14.	Неправильное питание - результат болезней	2	1	1	сообщения
15 - 16.	Компьютер и здоровье человека. Рекомендации, составленные для компьютерщика	2	1	1	рефераты
17 -	Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье	2		2	презентации

18.					
19 - 20.	Защита презентаций.	2		2	защита презентаций
Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)					
21.	Закаливание организма	1	1		сообщения
22.	Правила закаливания	1		1	
23.	Культура питания	1	1		рефераты
24.	Правильно ли ты питаешься	1		1	
25.	Витамины - круглый год.	1	1		презентация
26.	Виды витаминов.	1	1		
27.	Режим дня - залог здоровья.	1		1	собственный режим дня
28.	К чему ведет несоблюдение режима дня.	1	1		
29 - 30.	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	2	2		тест
Тема 4. Исследовательская работа (2ч)					
31 - 32.	Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах".	2	1	1	Отчёт по исследовательской работе
Заключение (2ч)					
33.	Итоговое тестирование.	1		1	тест
34.	Как важно здоровье для человека.	1		1	Итоговое занятие

Рекомендуемая литература (для учителя)

- 1 Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010г.
2. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009г.
3. . Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009г\
4. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008г.
5. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 2008г.
6. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 2009г.

7. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2008 г.
8. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России, 2008
9. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2010г.
10. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2009г.

Рекомендуемая литература (для обучающихся)

1. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009г
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009г
3. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2009 г.
4. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москв
5. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2008г.
6. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2008г.
7. Ресурсы Интернет.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://school-collection.edu.ru/>) «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов».
2. <http://www.fcior.edu.ru/>
3. Эйдос - центр дистанционного образования.
4. www.km.ru/education - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»
<http://schoolcollection.edu.ru/>) «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов».
5. <http://www.fcior.edu.ru/>
6. Эйдос - центр дистанционного образования.
7. www.km.ru/education - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий».
8. <http://video.edu-lib.net> - учебные фильмы.<http://school-collection.edu.ru/>) «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов».
9. <http://www.fcior.edu.ru/>
10. www.km.ru/education - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий».
11. <http://video.edu-lib.net> - учебные фильмы.
12. <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
13. <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
14. <http://www.ug.ru/> - Официальный сайт "Учительской газеты". На сайте представлены новости образования, рассматриваются вопросы воспитания, социальной защиты, методики обучения
15. Российская электронная школа (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/5/>
16. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет
17. Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/> .